

افکار کوتاه

آغاز فاز آزمایشی سامانه  
ایران فبال در فراسیون  
ورزش های همگانی

نخست رئیس فراسیون ورزش های همگانی با  
روسی سازمان های فراسیون به منظور عملیاتی  
آغاز فعالیت سامانه ایران فبال در مرکز شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، قاضی ملانی  
رئیس فراسیون ورزش های همگانی در نشستی  
با حضور روسای سازمان های این فراسیون  
جنب مشارکت حکامترک محافل به عنوان ملاک  
ارزیابی لیگن هم ها و کمیته ها و گروه های تخصصی  
یا محویت هافاله ایران فبال تاکید کرد در این  
نشست چارچوب برنامه عملیاتی لیگن هم ها کمیته  
ها و گروه ها مشخص و مقر شد. طی این نشست  
روز سه شنبه در گزارز خواهد شد. مبرگ انتظار است  
طی کل و شناخته و لیگن هم ها کمیته ها و ماکتر  
ایف فبال شود بر اساس موهان این رشته، سامانه  
ایران فبال و جنب مخاطب در این ساله به عنوان  
ملاک ارزیابی عملکرد لیگن هم ها کمیته ها و گروه ها  
تعیین شد که مقر شده هدف کل تعیین شده برای  
هر فبال و کمیته کشوری به نوبت متستی به آنها  
ایف فبال و کمیته لزم در نوجو انجوا برنامه های  
عملیاتی صورت گیرد.

با تصمیم  
AFC  
عدم برگزاری تمرین در زمین  
مسابقه بازی ها

جلسه تمرینی در زمین ورزشگاه برکازی مسابقه  
روز اول بازی برای آستنی با ورزشگاه انجام  
نیخواهد شد.

به گزارش پیام آستنا به نقل از سایت باشگاه  
پرسپولیس، بنابر اعلام مسئولان برگزاری رقابت های  
لیگ قهرمانان آسیا جلسه تمرینی در زمین ورزشگاه  
برکازی مسابقه روز اول بازی برای آستنی با  
ورزشگاه انجام نخواهد شد. بر اساس این اطلاع  
برای فراسیون هم ها و روسال و از آن طریق در  
اختیار باشگاه قرار گرفت به منظور حفظ کیفیت  
چمن استادیوم هیچ یک از مسابقه مجاز به تمرین  
در ورزشگاه بود. برگزاری مسابقه فوتبال در  
این ورزشگاه و همین املاک تا علت برگزاری اولین  
مسابقه فوتبال در زمین ورزشگاه فوتبال قاصد  
سنجی هستند بر این اساس تیم مهاجر خواهد  
بود صرفا با همگانی کنفرانس فوتبال آسیا به  
مدت ۱۵ دقیقه در استادیوم محل بازی حضور پیدا  
کنند تا از شرایط و زمین چمن اطلاع بند در این  
جلسه بازیکنان کارکنی صرفا میبایست که کفش  
کشتی استاده و پوشیدن استوک مجاز خواهد بود.

زمان برگزاری وینار ونگر  
میران برای امتیاز شد

رئیس کمیته آمونش فراسیون ورزش های همگانی  
جیدلی در جلسه ایستی استرک ونگر و میران برای  
ازته شد.

به گزارش پیام آستنا به نقل از ایرنا مرشد  
ماجدی، رئیس کمیته آمونش فوتبال  
جیدلی در گزارز جیدلی از گزارز میران فوتبال  
جیدلی ورزشی توسعه جهی فوتبال را تشریح  
کرد و در این باره گفت به دنبال برنامه ریزی و  
مهمان های این وقت گرفت در لیگ قهرمانان  
فراسیون فوتبال آسیا و در این راستا تکلیف  
فراسیون فوتبال آسیا و روسال و از آن طریق در  
اختیار باشگاه قرار گرفت به منظور حفظ کیفیت  
چمن استادیوم هیچ یک از مسابقه مجاز به تمرین  
در ورزشگاه بود. برگزاری مسابقه فوتبال در  
این ورزشگاه و همین املاک تا علت برگزاری اولین  
مسابقه فوتبال در زمین ورزشگاه فوتبال قاصد  
سنجی هستند بر این اساس تیم مهاجر خواهد  
بود صرفا با همگانی کنفرانس فوتبال آسیا به  
مدت ۱۵ دقیقه در استادیوم محل بازی حضور پیدا  
کنند تا از شرایط و زمین چمن اطلاع بند در این  
جلسه بازیکنان کارکنی صرفا میبایست که کفش  
کشتی استاده و پوشیدن استوک مجاز خواهد بود.

باری سن زرمین «فلورنزی»  
را به خدمت گرفت

ملف ایلیایی تیم فوتبال رم به باری سن زرمین  
پیوست.

به گزارش پیام آستنا به نقل از ایرنا هاندرو  
باری سن زرمین ملف مست راست تیم فوتبال رم به  
فرانز این بازیکن  
۱۶ ساله و ملی پوش فرمی و با این دید کلی  
است هزینه این انتقال یک میلیون یورو اعلام شد  
که عالی در خرید این بازیکن ۱۶ میلیون یورو  
است. فلورنزی در تیم فصل سال گذشته به صورت  
قرضی به وگاسیا رفته و در این مدت ۱۴ بازی برای  
ان انجام داده بود.

عبهلی،  
استر اماچونی رو خواهد گشت

سریوس تیم فوتبال استرالیا نیرن گشت  
بزرگترین بازیکن فراسیون فوتبال ایران تیم  
شد است اماچونی امیلور به یوگت است او لوتند  
به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا «حصه  
عبهلی» در روز گشت و کمیته اعلام کرد در  
این مسابقه تیم فوتبال استرالیا شرکت  
خواهی با «اندرو استراماچونی» و گشت و توافق  
خواهی نیز با این مربی ایلیایی بود. در استرالیا  
قبی مترتار یاف نه شده و به نیکم است انتقال  
بر خواهد گشت. یتکست فوتبال استرالیا  
لله داد میوزان نسبت به بازگشت استراماچونی  
مسابقه دور گوبه گی قهرمان امیلور باشد.

قاضی زاده هاشمی:

پیگیر گزارش های داخلی به فیفا در خصوص تعلیق فدراسیون هستیم



مسئمان این موضوع شناسایی شوند و یافزود  
متشافه تهدیدیه تعلیق هاشمی قیلاشنافی

یوهدی این بار کتی است در نامه تعلیق احتمالی  
که ارسال شده است که کدگذاری داخلی  
از سوی ملق موق اطلاعاتی را در اختیار رفقا  
قرار داده که پیگیر هستم. بنامیم چه کلماتی چنین  
مطابق با مبنی بر دخالت در کارهای فراسیون  
ایران مطرح کرده اند.  
قاضی زاده هاشمی تاکید کرد این در حالی است که  
راجه به مسائل ملی غیر فوتبالی بوده است. انتخاب  
و چون سرسری در جای خودش که باید بررسی  
شود. در این زمینه ما اطلاعاتی داریم و از دستگاه  
های مربوطه می خواهیم تا به آن رسیدگی شود.  
وی در پایان خاطرنشان کرد این قبل را می دهم  
طرف یک ما همه دیده چاره ای برای مردم ایران  
درباره پرونده کرم و کلمونش اطلاع

به گزارش پیام آشنا به نقل از مهر، سید احسان  
قاضی زاده هاشمی، نماینده مردم سرخس در  
مجلس شورای اسلامی درباره تعلیق سرسری ملی  
پیگیر هستم. بنامیم چه کلماتی چنین  
مطابق با مبنی بر دخالت در کارهای فراسیون  
ایران مطرح کرده اند.  
قاضی زاده هاشمی تاکید کرد این در حالی است که  
راجه به مسائل ملی غیر فوتبالی بوده است. انتخاب  
و چون سرسری در جای خودش که باید بررسی  
شود. در این زمینه ما اطلاعاتی داریم و از دستگاه  
های مربوطه می خواهیم تا به آن رسیدگی شود.  
وی در پایان خاطرنشان کرد این قبل را می دهم  
طرف یک ما همه دیده چاره ای برای مردم ایران  
درباره پرونده کرم و کلمونش اطلاع

آیین معارفه مدیر کل ورزش و جوانان البرز به گزارز شد

جانعلی: تمام توانم را برای اعتلای ورزش و جوانان البرز به کار خواهیم بست

توفیقی به دست آمد تا در خدمت  
چلمه بزرگ ورزش و جوانان آستن  
برایزم  
وی با قراردادی از اعتماد وزیر ورزش و  
جوانان گشت جازدار از تمام کلماتی  
که طی این سالها برای ورزش و جوانان  
استان البرز در خدمت و جوانان  
های مختلف تلاش کرده و زحمت  
کندیده تشکر و قدردانی اعلام  
چلمی با اشاره به سوابق کاری خود  
از جمله مسوولت و ریوسر عمومی و  
امور بین الملل باشگاه پرسپولیس،

مدیرکل جدید ورزش و جوانان البرز  
با اشاره به پتانسیل بالای استان گشت  
تمام توانم را برای اعتلای ورزش و  
جوانان البرز به کار خواهیم بست  
به گزارش پیام آشنا به نقل از رویاد  
عمومی اداره کل ورزش و جوانان  
استان البرز، مجتبی جانعلی مدیر کل  
جدید ورزش و جوانان البرز در مراسم  
تودیع قدردانی و معارفه خود، اظهار کرد  
سپس از سالها حضور در ورزش و کسب  
تجارب مدیریتی، پسر خردمندی که



مسئمان این موضوع شناسایی شوند و یافزود  
متشافه تهدیدیه تعلیق هاشمی قیلاشنافی

این که « همه ی که نسبت به توسعه  
ای ورزش آستان مسؤل هستند  
گفت توجه به مناطق کم برخوردار و  
تلاش در جهت پیشرفت علاقه همه  
ی شهرستان ها، در دستور کار اداره  
کل قرار خواهد گرفت.

مدیرکل ورزش و جوانان آستان  
مسئمان و ... تاکید کرد با توجه به  
توسعه ای ورزش آستان مسؤل هستند  
گفت توجه به مناطق کم برخوردار و  
تلاش در جهت پیشرفت علاقه همه  
ی شهرستان ها، در دستور کار اداره  
کل قرار خواهد گرفت.

به گزارش پیام آشنا به نقل از سایت باشگاه  
پرسپولیس، بنابر اعلام مسئولان برگزاری رقابت های  
لیگ قهرمانان آسیا جلسه تمرینی در زمین ورزشگاه  
برکازی مسابقه روز اول بازی برای آستنی با  
ورزشگاه انجام نخواهد شد. بر اساس این اطلاع  
برای فراسیون هم ها و روسال و از آن طریق در  
اختیار باشگاه قرار گرفت به منظور حفظ کیفیت  
چمن استادیوم هیچ یک از مسابقه مجاز به تمرین  
در ورزشگاه بود. برگزاری مسابقه فوتبال در  
این ورزشگاه و همین املاک تا علت برگزاری اولین  
مسابقه فوتبال در زمین ورزشگاه فوتبال قاصد  
سنجی هستند بر این اساس تیم مهاجر خواهد  
بود صرفا با همگانی کنفرانس فوتبال آسیا به  
مدت ۱۵ دقیقه در استادیوم محل بازی حضور پیدا  
کنند تا از شرایط و زمین چمن اطلاع بند در این  
جلسه بازیکنان کارکنی صرفا میبایست که کفش  
کشتی استاده و پوشیدن استوک مجاز خواهد بود.

پرساعرب:

تنهادر ارتفاع ۱۹۰۰ متری تمرین می کنم



توسعه ای ورزش آستان مسؤل هستند  
گفت توجه به مناطق کم برخوردار و  
تلاش در جهت پیشرفت علاقه همه  
ی شهرستان ها، در دستور کار اداره  
کل قرار خواهد گرفت.

علاقمند در مسابقات قهرمانی باشگاه فوتبال خیل  
روز اول در شرکت در مسابقات  
را جاجا کردم و روز دوم هم در ۱۰۰۰ متر  
اول قدم این رکورد منتهی به واقعاً سخت است  
رقیبی نلرم و با خود رقابت می کنم از طرف دیگر در  
باید خود که همین کار را سختتر می کند.  
او به تلاش برای جیبی رکورد ملی در مرحله دوم  
فهرمی باشگاه اشاره کرد گفت همه تمرکز کرده  
کار می کنم که در مرحله بعد رکورد ملی را بزنم  
اینکه فاصله در مسابقات باشگاه ما با تیم  
ما تلاش می کنم این کار را انجام دهم  
این بدونه به سختی عالی که برای حضور مقرر

بایسوندنه ایران می گوید بنامیم چه کلماتی چنین  
مطابق با مبنی بر دخالت در کارهای فراسیون  
ایران مطرح کرده اند.  
قاضی زاده هاشمی، نماینده مردم سرخس در  
مجلس شورای اسلامی درباره تعلیق سرسری ملی  
پیگیر هستم. بنامیم چه کلماتی چنین  
مطابق با مبنی بر دخالت در کارهای فراسیون  
ایران مطرح کرده اند.  
قاضی زاده هاشمی تاکید کرد این در حالی است که  
راجه به مسائل ملی غیر فوتبالی بوده است. انتخاب  
و چون سرسری در جای خودش که باید بررسی  
شود. در این زمینه ما اطلاعاتی داریم و از دستگاه  
های مربوطه می خواهیم تا به آن رسیدگی شود.  
وی در پایان خاطرنشان کرد این قبل را می دهم  
طرف یک ما همه دیده چاره ای برای مردم ایران  
درباره پرونده کرم و کلمونش اطلاع

پروکتل برگزاری لیگ کشتی ابلاغ شد

دانشگاه های علوم پزشکی مستقر در نهران صورت  
می گیرد  
۱- قبل از حضور ورزشکاران در سالن به منظور  
تمرین و مسابقه تست می یمن انجام و در صورت  
منفی بودن اجازه شرکت خواهند داشت.  
۲- برگزاری تمرین و مسابقه بدون حضور تماشاچی  
مجاز است.  
۳- در طول برگزاری و انجام تمرینات، قرصینه کلل  
همه افراد درگیر کم از ورزشکار و غیر ورزشکار حداقل  
۵- بعد از تست و زمان مسابقات در سالن های  
مسابقاتی حضور خواهند داشت.  
۶- برگزاری تمرینات و مسابقات به صورت مترکز در  
استان تهران خواهد بود.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایسنا در هفت بند  
دستورات لازم به منظور برگزاری رقابت های لیگ  
کشتی آزاد و فرنگی به صورت مترکز عملی از هفته  
در آستان تهران با رعایت کامل دستورالعمل ایست  
باشگاهی از سوی وزارت بهداشت، درمان و آموزش  
پزشکی به وزارت ورزش ابلاغ شد  
در این نامه که از سوی رئیس، بهداشت و درمان  
باشگاه درمان و آموزش پزشکی به علی ناز محمد  
نوسعه ورزش قهرمانی و حرفه ای وزارت معون  
روان جاف شده و در اختیار ایسنا قرار گرفته، آمده  
است که با توجه به درخواست رئیس فراسیون کشتی  
مبنی بر بررسی وضعیت برگزاری مسابقات لیگ برتر



توسعه ای ورزش آستان مسؤل هستند  
گفت توجه به مناطق کم برخوردار و  
تلاش در جهت پیشرفت علاقه همه  
ی شهرستان ها، در دستور کار اداره  
کل قرار خواهد گرفت.

زعدی:

فضای مجازی روش مناسبی برای آماده سازی فوتسالیست های ناشنوا نیست

کرونا به جلای برگرد مسکلی برای آماده سازی تیم  
ناریم - به حواص می تویم در بازه زمانی کوتاه تیم به  
امادگی قبل برسیم  
وی در پایان افزود با توجه به این که تا پایان ۲۰۲۰  
براه آماده سازی تیم نداریم و برنامه ریزی ما برای  
سال آینده پیش بینی شده که مسابقات جهانی به  
ناشنوایان را پیش رو داریم که استادیوم ورزشگاه  
این توینمنت فراهم شود تا به خاطر کرونا فوتسالیست  
های ناشنوا این دو رویه نام مهم را نیز از دست نهند.

بروز کرد تا انگیزه بیشتری تمرینات خود را در منزل  
پیگیری کنند. هاشمی گفت چون کلی رشته تیمی است  
فضای مجازی برای آماده سازی فوتسال کشتی نیست  
و باید زودتر درجهای تشکیل شود تا در جریان وضعیت  
بازیکنان باقریم.  
سریوس تیم ملی فوتسال ناشنوایان تصریح کرد زمانی که  
زعدی پیرامون این پرسشی که چند روز پیش  
اگر بازیکنان بالا بود سال گذشته با چونگاری که این  
انجام داده بود کوقلا ۶ بازیکن جوان را نیز در جریان  
و الا این شرایط خوبی دارد اگر وضعیت تست نظر از

سریوس تیم ملی فوتسال ناشنوایان گفتند هر چند از زمان  
شیوع ویروس کرونا تا الان از طریق فضای مجازی در  
تیم وضعیت آمادگی بدنی و فنی بازیکنان مستقیم  
کافی نیست و باز برنامه های پیش بینی شده عقب هستیم  
به گزارش پیام آستنا به نقل از علیان عیصری زعدی،  
سریوس تیم ملی فوتسال ناشنوایان درباره زمان تشکیل  
اردوی تیم ملی فوتسال ناشنوایان اظهار کرد: هنوز ستاد  
ملی میرزا با کرونا و بازیکنان جوان را نیز در جریان  
را صادر نکرده و ما همچنان از طریق فضای مجازی در

آگهی فقدان سندهالکیت

خلم فضا زاده ضمن تسلیم دو برگ استنادهای تصدیق شده اعلام نموده است که  
سند مالکیت یک سهم مشاع از ۸ سهم خشکدگی که تعمیرگاه به به ساحت ۶۶۹۲ مترمربع  
به شماره ۱۸۵۹ فرمی از ۱۶۲ از املی قع در راستای حق سوزن تیم ساحت کرج شرکت مورد ثبت  
صحه ۱۴۷ شماره ۲۷۵۵ اسکا به نام ملک فوق ثبت و صادر گردیده که به علت ناملوم  
مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت العتی نموده است لذا مراتب به استناد تبصره  
مادارحی به ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی  
معنی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ ابلاغ  
این آگهی طرف مدت روز افزاین خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم  
و توافق مقررات عمل کرد بدینجهت این چنانچه طرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در  
صورت اعتراض اصل سند اداره نگردد سند مالکیت العتی طبق مقررات به متقاضی تسلیم  
خواهد شد. ۹۹/۵۵/۱۹۹۵۸۵ الف

آگهی فقدان سندهالکیت

خلم فضا زاده ضمن تسلیم دو برگ استنادهای تصدیق شده اعلام نموده است که  
سند مالکیت یک سهم مشاع از ۸ سهم خشکدگی که تعمیرگاه به به ساحت ۶۶۹۲ مترمربع  
به شماره ۱۸۵۹ فرمی از ۱۶۲ از املی قع در راستای حق سوزن تیم ساحت کرج شرکت مورد ثبت  
صحه ۱۴۷ شماره ۲۷۵۵ اسکا به نام ملک فوق ثبت و صادر گردیده که به علت ناملوم  
مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت العتی نموده است لذا مراتب به استناد تبصره  
مادارحی به ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی  
معنی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ ابلاغ  
این آگهی طرف مدت روز افزاین خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم  
و توافق مقررات عمل کرد بدینجهت این چنانچه طرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در  
صورت اعتراض اصل سند اداره نگردد سند مالکیت العتی طبق مقررات به متقاضی تسلیم  
خواهد شد. ۹۹/۵۵/۱۹۹۵۸۵ الف

آگهی فقدان سندهالکیت

خلم فضا زاده ضمن تسلیم دو برگ استنادهای تصدیق شده اعلام نموده است که  
سند مالکیت یک سهم مشاع از ۸ سهم خشکدگی که تعمیرگاه به به ساحت ۶۶۹۲ مترمربع  
به شماره ۱۸۵۹ فرمی از ۱۶۲ از املی قع در راستای حق سوزن تیم ساحت کرج شرکت مورد ثبت  
صحه ۱۴۷ شماره ۲۷۵۵ اسکا به نام ملک فوق ثبت و صادر گردیده که به علت ناملوم  
مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت العتی نموده است لذا مراتب به استناد تبصره  
مادارحی به ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی  
معنی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ ابلاغ  
این آگهی طرف مدت روز افزاین خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم  
و توافق مقررات عمل کرد بدینجهت این چنانچه طرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در  
صورت اعتراض اصل سند اداره نگردد سند مالکیت العتی طبق مقررات به متقاضی تسلیم  
خواهد شد. ۹۹/۵۵/۱۹۹۵۸۵ الف

آگهی فقدان سندهالکیت

خلم فضا زاده ضمن تسلیم دو برگ استنادهای تصدیق شده اعلام نموده است که  
سند مالکیت یک سهم مشاع از ۸ سهم خشکدگی که تعمیرگاه به به ساحت ۶۶۹۲ مترمربع  
به شماره ۱۸۵۹ فرمی از ۱۶۲ از املی قع در راستای حق سوزن تیم ساحت کرج شرکت مورد ثبت  
صحه ۱۴۷ شماره ۲۷۵۵ اسکا به نام ملک فوق ثبت و صادر گردیده که به علت ناملوم  
مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت العتی نموده است لذا مراتب به استناد تبصره  
مادارحی به ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی  
معنی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ ابلاغ  
این آگهی طرف مدت روز افزاین خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم  
و توافق مقررات عمل کرد بدینجهت این چنانچه طرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در  
صورت اعتراض اصل سند اداره نگردد سند مالکیت العتی طبق مقررات به متقاضی تسلیم  
خواهد شد. ۹۹/۵۵/۱۹۹۵۸۵ الف

عابسهلی شوش پاشا

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج  
از طرف مسلم مرزآرا

عابسهلی شوش پاشا

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج  
از طرف مسلم مرزآرا

عابسهلی شوش پاشا

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج  
از طرف مسلم مرزآرا

عابسهلی شوش پاشا

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه یک کرج  
از طرف مسلم مرزآرا

تکنه

زنجبیل چه تأثیری بر فعالیت های  
ورزشی دارد؟

مصرف زنجبیل می تواند از آسیب های فعالیت های ورزشی شدید پیشگیری کند.

به گزارش پیام آشنا به نقل از اسفند در نتایج معاملات مختلف حیطه فعالیت ورزشی و  
مصرف مکمل های گیاهی تقاضی عالی وجود دارد اما هدف از مطالعه حاضر تحت عنوان اثر  
گیاه دارویی زنجبیل بر پرسکسیون لیپیدی ناشی از فعالیت های ورزشی که طی مطالعه  
فرانچلی انجام شده است. نتایج نتایج چندین تحقیق انجام شده درباره اثرات این  
گیاه گیاه پرسکسیون لیپیدی در فراسیون است.  
نتیجه گیری انجام شده نشان می دهد بر بررسی بیاجتا به فعالیت های ورزشی هم راه مکمل  
بازی با زنجبیل احتمالاً پس از کار دفع خاکسایلی در مقابل فشار الکسیلی ناشی از تمرین  
باش متناسبی به دست می آید و مصرف این مکمل موجب کرای مطلوب تر دستگاه خاکسایلی  
می شود.

بنابراین مصرف مکمل گیاهی زنجبیل با هدف افزایش ظرفیت های متابولیک و کاهش فرایند  
مضر فراسیون لیپیدی متعاقب فعالیت های ورزشی به ورزشکاران توصیه می شود. به ویژه  
پس از فعالیت های ورزشی پر شدت یا طولانی مدت که میزان تجمع رادیکال های آزاد به شکل  
تصادفی در سطح غشاء و سایر دستگاه های افزایش می یابد. همگانی بازی با زنجبیل یا سایر  
منافع کلی های آنتی اکسیدان بالا تواند با هدف پیشگیری از تخریب دستگاه های مختلف  
بدن از سوختن زدهای را در پی داشته باشد.

بر اساس سنجش ارائه شده در نظر گرفتن چوب احتیاط می توان، ورزشکاران پیشینه دار  
مطولتری در درازنیه نیم رخ ورزشکار، سن، تقاضی به تمرین و آمادگی جسمانی می تواند در  
تجزیه و معین و مصرف مکمل های گیاهی تأثیر باشد.

ملی پوش فوتبال زنان: کرونا شرایط  
لژیونر شدن را سخت تر کرده است

درویزان ملی فوتبال زنان گفت وقتی فیماهی بازی ماریا خومان در دسترس نیست  
چگونه تیمهای خارجی بازی ما را ببینند. متشافه شرایط بازی لژیونر شدن تا قبل از کرونا سخت  
بود و بعد از آن خیلی سخت تر شد.

به گزارش پیام آشنا به نقل از ایرنا «ژرنا خواجهی» در فروربان تیم وچان کرجستان و عضو تیم  
ملی فوتبال زنان است که با بسته شدن ورزشگاه در ۱۱ دینار لیگ برتر رکورد جدید  
نبرشته در فروربان سیاهان را شکست و نوبت دروزه خود را ۱۵ دقیقه بسته شده دارد.  
وی روز شنبه در گفت و با خبرنگار ایرنا در خصوص نمیدانم قرار داده یا تیم وچان کرجستان گفت:  
به مدت ۲ سال در این تیم نوب تیم وچان شرایط بسیار خوبی را تجربه کردم و توپسند در این تیم  
بهمین عملکرد خود را به نمایش بگذارم. خوشبختانه در فصل ۲ فصل بسیار خوب را پشت سر  
گذاشتم، ادامه هستم تا یک فصل دیگر بازی کنم.

خواجهی با اشاره به پیشینهات زیاد خود درباره فصل جدید قیدت های یک برتر فوتبال زنان گفت:  
اسال از پیشتر تیم های حاضر در مسابقات فوتبال باشگاه ما می کردم به همین علاقه خود  
بفکران بلام و میفوم کوشش منتم مطاران خود تا این تیم را سخت تر کنم.  
وی با اشاره به اینکه با وجود به نام کورونری است، دوست در فصل آینده برنامه خود  
را بهبود درکد نکش خود درلرم در فروربلی خود در نظر دارم. فروربان را به فروربلی و فلعا  
و بازی بسته گذاشتم درونم تلاش زیادی می کنم.  
درویزان فوتبال زنان کرجستان در پی بسته به این پرسش که برگزاری تمرکز لیگ برتر چقدر سطح  
کیفی بازی ها را پایین می آید؟ خداحمد در گزارز یک برتر به دلیل بحران کرونا به صورت  
تمرکز کبیتهای بازیکنان ایرانی گفت: گناکشت همچنین زمین فوتبال همگی و تکامل صورت  
بهیشتن را در اختیار دارند. حتی از لحاظ مالی دچار مشکل می شوند. به همین دلیل شنبه می  
شود که به اجابت لیگ برتر به صورت مترکز برگزار خواهد شد.

وی با اشاره به گوناوی بازیکنان که رحمت و سلامت بازیکنان به خاطر نینقت  
خواجهی در خصوص لژیونر شدن بسمن فرماری و پیشینهات تیمهای سری آ ایتالیا به گلوش  
سریوس گفت: خوشحالم که انتقال خوبی برای فوتبال زنان داشته است و ما بازیکنان انتقال  
می کنیم. متشافه شرایط بازی لژیونر شدن تا قبل از کرونا سخت بود و بعد از آن هم خیلی سخت تر  
شد. است زان فوتبال زنان گفت: وقتی فیماهی مملوم فوتبال زنان در مسابقات  
وی با اشاره به وقتی فیماهی بازی ماریا خومان در دسترس نیست، هیچ فردی از این مسابقات  
فایم بود. تیم ملی فوتبال زنان گفت: وقتی فیماهی خارجی بازی ماریا خومان تا نوبت رسیدن همچنین تیم  
ملی فوتبال زنان در مسابقات و توینمنت متداولی نبود تا در اینجا مورد توجه مسابقات  
مسابقاتی بازیکنان فراسیون ملی فوتبال زنان گفت: در این عنوان کرجستان فوتسال تیم توینمنت  
و ورزشکاران ایرانی برای تیم ملی زنان در نظر نگردد. در واقع ما بازیکنان ایرانی را باید به  
میرانی زیاد باشد که بازیکنان به آمادگی لازم و بالا برسند تا به آن برای لژیونر شدن هموز شود.



کرونا به جلای برگرد مسکلی برای آماده سازی تیم  
ناریم - به حواص می تویم در بازه زمانی کوتاه تیم به  
امادگی قبل برسیم  
وی در پایان افزود با توجه به این که تا پایان ۲۰۲۰  
براه آماده سازی تیم نداریم و برنامه ریزی ما برای  
سال آینده پیش بینی شده که مسابقات جهانی به  
ناشنوایان را پیش رو داریم که استادیوم ورزشگاه  
این توینمنت فراهم شود تا به خاطر کرونا فوتسالیست  
های ناشنوا این دو رویه نام مهم را نیز از دست نهند.

آگهی فقدان سندهالکیت

خلم فضا زاده ضمن تسلیم دو برگ استنادهای تصدیق شده اعلام نموده است که  
سند مالکیت یک سهم مشاع از ۸ سهم خشکدگی که تعمیرگاه به به ساحت ۶۶۹۲ مترمربع  
به شماره ۱۸۵۹ فرمی از ۱۶۲ از املی قع در راستای حق سوزن تیم ساحت کرج شرکت مورد ثبت  
صحه ۱۴۷ شماره ۲۷۵۵ اسکا به نام ملک فوق ثبت و صادر گردیده که به علت ناملوم  
مفقود گردیده و تقاضای صدور سند مالکیت العتی نموده است لذا مراتب به استناد تبصره  
مادارحی به ماده ۱۲۰ این نامه قانون ثبت در نوبت آگهی می شود تا چنانچه کسی  
معنی وجود سند مالکیت نزد خود یا انجام معامله نسبت به ملک مذکور باشد از تاریخ ابلاغ  
این آگهی طرف مدت روز افزاین خود را ضمن ارائه اصل سند مالکیت به این اداره تسلیم  
و توافق مقررات عمل کرد بدینجهت این چنانچه طرف مدت مقرر اعتراضی واصل نشود و یا در  
صورت اعتراض اصل سند اداره نگردد سند مالکیت العتی طبق مقررات به متقاضی تسلیم  
خواهد شد. ۹۹/۵۵/۱۹۹۵۸۵ الف

عابسهلی شوش پاشا

رئیس اداره ثبت اسناد و املاک ناحیه سه کرج  
از طرف حسین زورانی شاد